

令和5年度後学期 社会人公開授業

科目名	体育学基礎Ⅱ(心理)
開設学校名	岐阜聖徳学園大学
講師	教育学部 准教授 煙山 千尋 (けむりやま ちひろ)
初回予定日	2023年9月22日(金)
授業時間	毎週金曜日 1時限目(9:00-10:30) (全15回)
主会場	岐阜聖徳学園大学 羽島キャンパス 7号館 7204 講義室
聴講方法	対面授業
科目内容	運動・スポーツ心理学の基礎から応用までの幅広い分野について、身近な例を取り上げながら、日常生活場面で見られる具体的な例を取りあげて説明し、受講者が運動・スポーツ心理学の諸テーマを自分の身近な問題として考え、理解を深められるよう促す。
注意事項	

授業の開催日程

回	日付	講義テーマ
第1回	9/22	運動・スポーツ心理学の概要
第2回	9/29	スポーツ競技者に必要な心理的スキル
第3回	10/6	「やる気」を高める目標設定
第4回	10/13	「よい緊張」を作る
第5回	10/20	スランプの克服、注意集中法
第6回	10/27	イメージ・トレーニング
第7回	11/3	コーチングと心理 — 技能の練習と指導 —
第8回	11/10	チームの指導とチームづくり
第9回	11/24	健康運動と運動の実施
第10回	12/1	運動・身体活動の実践と心理・社会的要因
第11回	12/8	ストレスと運動・スポーツ
第12回	12/15	運動学習
第13回	12/22	実験①：フィードバック
第14回	1/12	実験②：積極的休息と消極的休息
第15回	1/19	まとめと修学到達度の確認テスト